

# ヨーガ療法ボランティア報告

梅田亮子

【日時】 2月19日（水）14:00～15:00 +お茶

【場所】 成増コスモス会 （板橋区の被災者の集まり会）

【参加者】 福島からの被災者さん10名 + 板橋区+福島県宮城県スタッフさん

【担当】 吉田順実、梅田亮子

## 【状況】

毎月集まっている板橋区のコスモス会で、今回初めてヨーガ療法を取り入れていただきました

## 【指導内容】

ヨーガ療法の効果を説明 アーサナ各種

## 【指導者の感想】

良かった点

梅田さんと二人で椅子に座り、一人は横向き、私は前を向いて指導することで参加者が分かりやすい形で指導出来た

高齢者が多かったので始めに口頭質問をして次に（挙手しなかった方の中で）顔の表情や艶から気を付ける必要のある方を目視でチェックできた

普段からどの様にお声を掛けると参加者に届くのかを考えながら指導していますが途中で参加者に言葉が届いた手ごたえがあり良かった

課題点

スタッフを入れると凡そ15人ほどの人数で一人お一人の体調の把握が容易ではありませんでした。体調が明らかに良くなさそうな方とお元気そうな方の差が非常に大きかったです。

お元気な方はヨーガに体操効果を期待してのご参加の様子でした。

当然ながらもっと身体を動かしたい方と途中で疲れたという方がいらしたのでアーサナの幅を持たせながら呼吸を意識化して進めた

今回の参加者の様子から、初回は参考のためアンケート用紙に（簡単に）病歴とレッスンのご感想を記載して頂けると良いと思いました。

## 【参加者の感想】

- ・身体と手先が温かくなった。 ・身体が楽になった。
- ・すっきりした。 ・眠くなった